

カンパチ  
×  
カップペリーニ

さっぱりパスタ

## カンパチとミニトマトのカップペリーニ

357円  
1人前



### 材料 (4人分)

カンパチ320g・カップペリーニ220g・ミニトマト8個  
大葉3枚・みょうが2個・オリーブオイル20g・塩5g  
こしょう少々・ドレッシング150g・ニンニク8g



垂水高等学校 2年  
小野 兼詩さん

### 作り方

- ① カンパチは刺身のように切り、オリーブオイルでニンニクと一緒にソテー。塩こしょうで味をつける。
- ② ミニトマトは4等分に切り、ドレッシングと和え、冷蔵庫で30分ほど置く。カップペリーニは茹でて冷水でしめる。
- ③ 大葉、みょうがは千切りに。みょうがは水にさらす。
- ④ ①、②と③の半量を和えて器に盛る。オリーブオイルをかけ、⑤の残り半量をあしらう。



カンパチ  
×  
餃子

カリッカリジューシー

## ジューシーなカンパチ焼き餃子

144円  
1人前



### 材料 (4人分)

卵1個・カンパチ150g・中華スープの素 小さじ1  
おろしニンニク小さじ1/2・しょうゆ 小さじ1  
おろししょうが小さじ1/2・ごま油小さじ1  
餃子の皮 (大判) 32枚・塩 小さじ1/2  
①キャベツ150g・ニラ1/3把・しいたけ2枚



鹿屋中央高等学校 1年  
田中 茉桜さん

### 作り方

- ① ①をみじん切りにする。
- ② フードプロセッサにかけたカンパチと餃子の皮以外の材料全てを加えてよく練り混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包み、フライパンを熱してサラダ油をひき、餃子を並べる。
- ④ 薄力粉を溶かした水を加えて蓋をし、火を弱めて焼く。
- ⑤ フライパンの中の水分が飛んだら周りからごま油をかけ、火を少し強めてパリッと焼く。

